



# PLAN ENTRAINEMENT TRIATHLON M

Chaque individu est unique, ce plan est généraliste tout en étant une base de travail éprouvée par différents triathlètes. Les séances de natation sont issues d'un générateur en ligne (suivant nos consignes), le vélo se fait sans indicateur spécifique si ce n'est les tours/min et la CaP est basée sur la VMA. Cependant, même si la VMA est un indicateur important, ce n'est pas le seul (nous pensons à l'Indice Endurance par exemple)... Cf. dernière page pour le lexique.

Bonne prépa à vous et n'hésitez pas à nous faire part de vos retours à [contact@prepa-physique.net](mailto:contact@prepa-physique.net)

## SEMAINE -6

*Rappel : cf. dernière page pour le lexique*

### Natation

#### Séance 1 :

- ✓ Ech : 100m NL + 300m (50dos PB entre chevilles - 50dos normal) + 4\*50 au choix (25jbe - 2nc) r=10" entre
- ✓ Séance : 300cr (50 respi libre - 50 respi 2 tps en +) - 3\*100 (25br - 50dos - 25br) - 300 iso 1er - 3\*100 (25cr - 50br - 25dos) r [r=40"]
- ✓ Récup : 200m tranquille

### Vélo

#### Séance 1 :

- ✓ Ech : 20' à 30' sur PP
- ✓ Séance : 45' de travail sur la cadence en GP avec dvt léger (sans forcer cad 2 dents en + que celui visé sur M) vers 80tr/min
- ✓ Récup : 10' sur PP

#### Séance 2 :

- ✓ Ech : 20' à 30' sur PP
- ✓ Séance : 1h15 de travail sur la cadence en GP avec dvt léger (sans forcer) vers 80tr/min incluant 3 x 45" à fond r=2' en milieu de séance
- ✓ Récup : 10' sur PP

### Course à pied

#### Séance 1 :

- ✓ Ech : 15'/20' allure cool
- ✓ Séance : 45' allure cool (70% VMA) avec 3 x 3' en allure plus rapide (85/90% VMA) avec r=4' allure cool entre séries
- ✓ Récup : 10' allure cool



## SEMAINE -5

### Natation

#### Séance 1 :

- ✓ Ech : 100m NL + 300m (5odos 1 bras - 5odos normal) + 200 (5ocr - 50 cr progressif)
- ✓ Séance : 4\*200m : 1 en cr, 1 en dos, 1 en br et 1 au choix r [r=40"] / 100m tranquille au choix / 8\*50m cr (3 uniquement en jb - 1nc) [r=15"]
- ✓ Récup : 100m tranquille

### Vélo

#### Séance 1 :

- ✓ Ech : 20' à 30' sur PP
- ✓ Séance : 45' sur GP avec dvt proche de celui du M (1 dent en +) vers 80tr/min
- ✓ Récup : 10' sur PP

#### Séance 2 :

- ✓ Ech : 20' à 30' sur PP
- ✓ Séance : 1h15 de travail sur la cadence en GP avec dvt léger (sans forcer) vers 80tr/min incluant 2 x 10' all M en milieu de séance
- ✓ Récup : 10' sur PP
  - ⇒ Enchaînement course : 25' all M en incluant 4\*30/30 (all 90%VMA) au bout d'1' de course

### Course à pied

#### Séance 1 :

- ✓ Ech : 15' allure cool
- ✓ Séance : 45' allure footing (75% VMA) avec 3 x 5' en allure plus rapide (85/90% VMA) avec recup allure footing
- ✓ Récup : 10' allure cool

## SEMAINE -4

### Natation

#### Séance 1 :

- ✓ Ech : 200m NL + 300m (5odos PB entre chevilles - 5odos normal) + 2\*50cr (1ère coulée la + longue possible et pas respi avant 2 mvts) [r=15" entre 50m]
- ✓ Séance : pyramide 50 jbe nl - 100br - 15odos - 20ocr - 15odos - 100br - 50jb nl [r=15" <100m et 40" >100m] / 100 tranquille / 12x50 (1 jb - 1nc) [r=15"]
- ✓ Récup : 100m tranquille

#### Séance 2 :

- ✓ Ech : 200m cr + 300m (5obr - 5obr normal) + 100nl (25jbe - 50nl - 25nl progressif)
- ✓ Séance : 12\*100 => 1 cr - 1 25dos-25br - 2nl rapide [r=30" entre 100m]
- ✓ Récup : 200m tranquille



## Vélo

### Séance 1 :

- ✓ Ech : 20' sur PP + 10' sur GP (1 dent + que objectif M)
- ✓ Séance : 45' sur GP avec dvt proche de celui du M (1 dent en +) incluant 2 \* 5' all S (1 dent de - que obj M) r=5' dvt léger (1 dent de + que all M)
- ✓ Récup : 10' sur PP

### Séance 2 :

- ✓ Ech : 20' sur PP + 10' sur GP (1 dent + que objectif M)
- ✓ Séance : 1h30 de travail sur la cadence en GP avec dvt léger (+1 dent vs obj M) vers 80tr/min incluant 3 x 7' all M en milieu de séance r=5' dvt léger (1 dent + que all M)
- ✓ Récup : 10' sur PP  
⇒ Cf. séance 2 de CaP

## Course à pied

### Séance 1 :

- ✓ Ech : 20' all cool avec sur les 5 dernières minutes, des accélérations progressives (lignes droites)
- ✓ Séance : 2 x (7\*30/30) r=2' entre les séries
- ✓ Récup : 10' allure cool

### Séance 2 :

- ✓ Lendemain sortie 2 vélo => 1h15 all 70% VMA incluant échauffement + 2 x 8' all semi marathon (env 80% VMA) en milieu sortie (r = 8' all 70% VMA) + 5' retour au calme à la fin

## SEMAINE -3

## Natation

### Séance 1 :

- ✓ Ech : 200m NL + 400m (5obr double coulée - 5obr normal) + 4\*50cr nl progressif du 1er au 4ème [r=10" entre 50m]
- ✓ Séance : 6\*50 avec 15m sprint (départ arrêté et sans aide du mur) et 35m tranquille [r=30"] / 500m (25cr - 5obr - 25dos) / 3\*100 (25 sprint - 75tranquille) avec PL [r=30"]
- ✓ Récup : 100m tranquille

## Vélo

### Séance 1 :

- ✓ Ech : 20' sur PP + 10' sur GP (1 dent + que objectif M)
- ✓ Séance : 1h sur GP avec dvt proche de celui du M (1 dent en +) incluant 6 \* 1'15 à fond (sprint) r = 3' et finir par 10' sur PP



### Séance 2 :

- ✓ Ech : 20' sur PP + 10' sur GP (1 dent + que objectif M)
- ✓ Séance : 1h30 de travail sur la cadence en GP avec dvt léger (+1 dent vs obj M) vers 80tr/min incluant 3 x 7' all M en milieu de séance (r=3'30 +1 dent vs all M)
- ✓ Récup : 10' sur PP  
⇒ Cf. séance 2 de CaP

## Course à pied

### Séance 1 :

- ✓ Ech : 20' all cool avec sur les 5 dernières minutes, des accélérations progressives (lignes droites)
- ✓ Séance : 2 x (7\*30/30) r=2' entre les séries
- ✓ Récup : 10' allure cool

### Séance 2 :

- ✓ Le soir de la sortie 2 vélo => 1h all 70%VMA incluant échauffement + 10' all semi marathon (env 80% VMA) en milieu sortie + 5' retour au calme à la fin

## SEMAINE -2

## Natation

### Séance 1 :

- ✓ Ech : 100m NL + 300m (50cr rattrapé- 50cr normal) + 300 (50br avec 2x les bras et 1x les jbes - 50br normal) + 2\*50cr avec 1ère coulée la + longue possible [r=20" entre 50m]
- ✓ Séance : 6\*50 avec 15m sprint (départ arrêté et sans aide du mur) et 35m tranquille [r=30"] avec 3 nages au choix / 500m (25cr - 50br - 25dos) / 6\*50 avec virage en sprint (accélérer 5m avant et 10m après) et reste tranquille [r=30"]
- ✓ Récup : 100m tranquille

### Séance 2 :

- ✓ Ech : 100cr/dos + 300m (50br avec PB - 50br normal) + 4\*50cr avec 1ère coulée la + longue possible [r=20" entre 50m]
- ✓ Séance : 18\*50 avec 1 en jbe progressif et 1 nc [r=15"]
- ✓ Récup : 100m tranquille

## Vélo

### Séance 1 :

- ✓ Ech : 20' sur PP + 10' sur GP (1 dent + que objectif M)
- ✓ Séance : 1h sur GP avec dvt proche de celui du M (1 dent en +) incluant 10 \* 45" à fond (sprint) r = 1'30 + récup : 10' sur PP



### Séance 2 :

- ✓ Ech : 20' sur PP + 10' sur GP (1 dent + que objectif M)
- ✓ Séance : 1h30 de travail sur la cadence en GP avec dvt léger (+1 dent vs obj M) vers 80tr/min incluant 30' all M en milieu de séance
- ✓ Récup : 10' sur PP  
⇒ Enchaînement : 25' all M en incluant 4\*30/30 (all 90%VMA) au bout d'1'

## Course à pied

### Séance 1 :

- ✓ Ech : 30' all cool avec sur les 5 dernières minutes, des accélérations progressives (lignes droites)
- ✓ Séance : 4 x 1000m all 100% VMA r = 3'
- ✓ Récup : 20' allure cool

## SEMAINE -1

## Natation

### Séance 1 :

- ✓ Ech : 100m cr/dos + 300m (50cr 50dos avec une pause ts les 3 mvts - 50dos normal) + 300 (50br avec 1x les bras et 2x les jbes - 50br normal) + 2\*50cr avec 1ère coulée la + longue possible [r=20" entre 50m]
- ✓ Séance : 6\*50 avec 35 premiers mètres tranquille et 15 derniers en sprint (2cr - 2dos - 2br) [r=30"] / 500cr / 4\*75 (25 sprint - 50 tranquille) avec 1 cr et 1 dos [r=30" entre 75m]
- ✓ Récup : 100m tranquille

### Séance 2 :

- ✓ Ech : 200m nl + 300m (50cr toucher épaules - 50cr normal) +100 (50cr - 50 aux hoic progressif)
- ✓ Séance : 3\*(200+100) avec 200 PB wrawl respi 5 tps et 100m nl vite [r=30"] / 50 tranquille / 4\*50 jb (25 moyen/25 vite) [r=15"]
- ✓ Récup : 100m tranquille

## Vélo

### Séance 1 :

- ✓ Ech : 20' sur PP + 10' sur GP (1 dent + que objectif M)
- ✓ Séance : 45' sur GP avec dvt proche de celui du M (1 dent en +) incluant 2\*5' all M (r = 2') + récup : 10' sur PP

### Séance 2 :

- ✓ Ech : 20' sur PP + 10' sur GP (1 dent + que objectif M)
- ✓ Séance : 1h15 de travail sur la cadence en GP avec dvt léger (+1 dent vs obj M) vers 80tr/min incluant 30' all M en milieu de séance
- ✓ Récup : 10' sur PP  
⇒ Enchaînement : 25' all M



## Course à pied

### Séance 1 :

- ✓ Ech : 20' all cool
- ✓ Séance : 1h all marathon (75% VMA) incluant 3\*5' all 10km (90% VMA) avec r=5' (all 70% VMA)
- ✓ Récup : 10' allure cool

## SEMAINE DU TRIATHLON M

## Natation

### Séance 1 :

- ✓ Ech : 100m en alternant 3 nages + 400 (50br coulée - 50br normal) + 2\*50nl (25jbe - 25nc) [r=20" entre 50m]
- ✓ Séance : 2x (200cr PB (75 respi libre - 25 avec - respi possible) + 2\*100 (25cr - 50br - 25dos) [r=30"]
- ✓ Récup : 200m tranquille

## Vélo

### Séance 1 (mercredi au plus tard) :

- ✓ Ech : 20' sur PP
- ✓ Séance : 45' avec 15' sur PP vers 100tr/min puis 30' sur GP avec dvt proche de celui du M (1 dent en +)
- ✓ Récup : 10' sur PP

### Séance 2 (veille de course) :

- ✓ 30' all cool uniquement PP
  - ⇒ Enchaînement : 15' all cool (70% VMA) avec 2 lignes droites de 40/50m

## Course à pied

### Séance 1 (mini 3j avant) :

- ✓ Ech : 20' all cool
- ✓ Séance : 30' all marathon (75% VMA) incluant 3\*2' all semi (80% VMA) avec r=3' (all 70% VMA)
- ✓ Récup : 10' allure cool



## LEXIQUE

1h15'30" = 1 heure 15 minutes et 45 secondes

R=10" = récupération de 10 secondes

Ech = échauffement

Séance = corps de la séance

Récup = récupération

### Natation

- nl = nage libre
- nc = nage complète
- cr = crawl
- br = brasse
- PB = pull boy
- mvt = mouvement
- jbe = jambes seules

### Vélo :

- tr/min = tour par minute
- pma = puissance max aérobie
- PP ou GP = petit plateau ou grand plateau
- all M = allure à laquelle vous comptez faire les 40kms de vélo sur triathlon
- dvt : développement c'est-à-dire la distance parcourue par le vélo sur 1 tour de roue en fonction du plateau et de la cassette choisie.
- notion de dents : à une vitesse donnée (ex 30km/h), suivant votre développement (cf. point du dessus) et en sachant qu'il faudrait tourner vers les 80tr/min, cela donne le grand plateau avec la cassette de xx dents. Lors des entrainements, nous vous demandons d'ajouter 1 dent à la cassette => si, sur M, vous devez être sur la cassette composée de 16 dents, il faudra vous entrainer avec la cassette 17 dents (ou 18 si vous n'avez pas la 17).

### CaP :

- <70% VMA = possibilité de courir en discutant
- 75% VMA = allure marathon
- 85% VMA = seuil = allure 10km
- 45" = 45 secondes
- all M = allure à laquelle vous comptez faire le 10km sur triathlon